



精灵盘丝任翻飞 空竹溜溜好健身

宋江、卢俊义两个在马上欢喜，并马而行。出的城来，只见街市上一个汉子，手里拿着一件东西，两条巧棒，中穿小索，以手牵动，那物便响。宋江见了，却不识的，使军士唤那汉子问道：“此是何物？”那汉子答道：“此是胡敲也。用手牵动，自然有声。”宋江乃作诗一首：
一声低了一声高，嘹亮声音透碧霄。
空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。
——这是《水浒传》110回中，宋江在受命征讨方腊的路上看到有人玩“胡敲”，有感于宿太尉保举之恩而作诗。“胡敲”就是如今通常被叫做空竹的健身娱乐活动，作为我国传统民间体育项目之一，在我市也有不少空竹运动爱好者。

A 做水产生意的老板 转行成为空竹教练

今年我市“一人一技”全民健身公益培训项目中就包括空竹，担任教练的叶恒军告诉记者，自己从2006年开始接触空竹，之后迷上了这项运动。“最早是在电视节目里看到抖空竹，后来在公园里看到有人玩这个，我就开始学。”为此，他买碟片资料、上网看视频，不断摸索操练，水平也迅速提高。

叶恒军原来做水产生意，经常需要熬夜进货发货，加上工作环境潮湿，他的身体状态并不好。而玩空竹之后，叶恒军觉得精气神好转不少。在他看来，抖空竹既有足够的趣味性，也对身体的协调性，特别是颈椎、腰椎等部位有很好的锻炼作用。“我的水平提高比较快，应该和我小时候练过武术有关系吧，比如太极拳和抖空竹就有相通之处，都讲究一个粘劲、随劲。”越玩花样越透，他参加了宁波电视台的达人秀节目，之后又被邀请参加安徽电视台“势不可挡”、天津电视台“群英会”等节目进行表演，并且被冠以“空竹少爷”雅号。

叶恒军干脆从水产行业转入了健身培训行业。“生活理念不一样吧，可能有些人觉得赚钱最要紧，但是我觉得钱够用就行，还是身体最要紧。”他说身边有朋友年纪轻轻就走了，让自己更加坚定地把对体育的兴趣当成事业来做。现在，他教少儿武术、太极拳和空竹。从江北盐仓社区空竹队到江东中心小学中山校区、鄞江镇中心小学等学校的空竹社团课，叶恒军一直希望让更多的人体验空竹项目。2011年，他曾带领高桥镇中心小学空竹队参加了全国空竹艺术节，在10个奖项中捧回了3个。

“空竹项目运动量适中，老少皆宜。有一年夏天，有个小孩暑假在公园里跟我练了一段时间，等开学的时候发现近视度数下降了不少。后来，他们班里同学的一些家长专门要求开空竹社团课。”叶恒军说，抖空竹需要专心致志，不可分神，这一点对孩子们培养专注力也有好处。“跟我学过空竹的人数至少几千人，不过一直坚持下去的不算太多，所以这个项目在宁波还是相对小众。”他也希望通过“一人一技”全民健身公益培训平台做更好的推广。

B 抖空竹的八旬老人 腿脚越来越利索了

程兴芳今年83岁，他告诉记者，自己练习空竹的时候已经75岁。“那时候我的身体有点中风的前兆，手总是发抖，东西拿不稳，走路也不稳当，感觉随时可能摔倒。”有一次到儿童公园休闲，看到有卖空竹的就买了一个玩玩。看着别人玩得很溜，感觉很简单，但是自己上手后发现根本转不起来。“当时对空竹也不太了解，我买的是单头的，后来才知道双头的更适合初学，因为双头的起步时是平衡的。”

程兴芳住在邱隘，得知叶恒军和另外一些水平比较高的空竹玩家经常在海曙公园交流切磋，他每天一大早坐车到海曙公园去“学艺”。“家里老太婆说我入魔了。不过后来就不说了，因为我学会了很多动作，从双轮空竹开始，后来单轮的长杆、短杆、软杆等玩法都会了，而且走路越来越稳，手也不抖了。到后来，老太婆也每天出门锻炼了。”程兴芳说，“如果不是天天弄空竹，我可能早就没法走路了。”

77岁的空竹玩家杨大友则说：“刚开始看到这个我觉得像小孩子玩的东西，不太喜欢。后来试了一下发现其实技术性很强，要练好很难。”由此反而激发了兴趣，开始用心学习。杨大友认为这个项目需要动脑筋，用巧劲，如今甚至开始想是不是能创新动作。结果就是：“以前身体这里痛那里痛，晚上睡觉都不舒服，现在每天玩玩空竹，人都觉得轻松多了。”另一个玩了十年空竹的老年朋友郑桂花这样说：“运动要选自己喜欢的，像我就不喜欢广场舞。参加运动就要坚持，不管做什么事，坚持十年必有好处。”

对老年朋友来说，空竹是个健身好项目。75岁的叶兰健报名参加“一人一技”空竹培训，原因就是感觉空竹这个项目对体力要求不是很高。“年轻的时候我是篮球、排球、足球都喜欢的，但是现在我选择飞镖、空竹这些对体力要求不高，但是又能锻炼身体灵活性的项目，关键目的是活动活动筋骨。通过锻炼也认识更多的人，可以摆脱老年人的孤单寂寞感。”

C 可小玩也可大场面 占有健身一席之地

抖空竹是中国独有的民族体育运动之一，有着1000多年历史，2006年被列为第一批国家级非物质文化遗产。从运动角度来说，抖空竹是用上肢做提、拉、抖、盘、抛、接动作，下肢做走、跳、绕、骗、落、蹬动作，眼要瞄、追，腰要扭、随，头相应做俯仰、转动动作，从而产生锻炼效果。同时，该运动也是一种优美的艺术表演，很具观赏性。“上海举办世博会的时候，本来邀请我们宁波的空竹队去上海表演的，可惜最后取消了。”郑桂花告诉记者。

“抖空竹的好处是可以根据自己的体能来确定运动量，另外也不需要找搭子，不和别人争抢冲撞，安全性也比较高。老年人腰腿不便是常见的慢性病，经常适度抖空竹，对舒筋活血、保持身体的灵活性有较大好处。”叶恒军说，空竹运动场地可大可小，器械的花费也不多，“在家里阳台、客厅都可以做一些简单的练习，这样锻炼就比较方便”。

空竹近几年有了很大的发展，除了分为单头空竹和双头空竹这两个大类之外，按功能细分有电子空竹、盘丝空竹和普通空竹；按材料分有竹制、木制、工程塑料、金属和橡皮空竹以及复合材料空竹；按玩法

分有单人玩的空竹和双人玩的空竹；还有一些根据个人喜好制作的多层和宝塔型空竹。比如电子空竹是利用高科技，在空竹的风鼓里装上

电子芯片并在电子芯片里输入音乐，在风鼓的周边和鼓面上装上小型彩色灯泡，再在轴心里装上电池，当空竹高速旋转时就会有动听的歌声和美丽的光环。

而对于水平高的玩家来说，抖空竹可以融入无限创意。“比如我们尝试在空竹上挂长龙、大鱼等造型的装饰，抖空竹的过程中就会出现空中游鱼、游龙的效果，非常好看。”叶恒军说，空竹的玩法花样无止境，“越有创意越有趣味”。

记者 戴斌
(图片由受访者提供)